Государственное учреждение Ярославской области «Рыбинский детский дом»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

«Сила привычки»

 Разработала: Киселева О.А.,

 Должность: воспитатель.

 Категория: 1.

 Провела: 30.03.2022г.

г. Рыбинск

2022г.

**Тема занятия:** « Сила привычки»».

**Цель:** Формирование у детей привычек правильного питания через собственную исследовательскую деятельность. Накопление у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

- расширить знания детей о ЗОЖ.

- показать, как формируются привычки.

-учить детей следить за своим здоровьем.

Воспитательные:

-воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

-воспитывать умение работать в коллективе, доброту, заботливое отношение друг к другу.

-воспитывать культуру общения.

Развивающие:

-развивать умение анализировать свои привычки и их влияние на здоровье.

-активизировать и обогащать словарь.

- развивать наблюдательность и умение самостоятельно делать выводы на основе практического опыта.

**План занятия:**

1.Подготовительный этап.

- Игра « зачеркни повторяющуюся букву»

- Сообщение темы занятия. Деление на команды.

2. Основной этап:

- просмотр притчи.

- игра» Выполни команду, со словом прошу»

-игра «съедобное и не съедобное »;

- Кроссворд»;

-Опытно - экспериментальная работа:

3.Заключительный этап.

- Подведение итогов. Выводы.

**Оборудование и материалы:** Телевизор, презентация, мультфильм.,2 набора табличек с названиями продуктов, магнитная доска, магниты, мяч, Кроссворд. Фломастеры. Карточки с заданиями. Чипсы *«Lay’s»* .Кока – кола. Ментос. Скителс. Молоко. Вода, 2 стакана, ложечки. Листы белой бумаги, перчатки, фартуки.

Брошюры о вреде чипсов. Яблочные чипсы.

**Ход занятия**

 **Вступление:**

-Здравствуйте ребята! **Несмотря на то, что тема нашего сегодняшнего занятия серьезная, я надеюсь, что вам будет интересно, мы с вами будем играть, ставить опыты, доказывать, делать выводы. Скучать не придется!**

 А тему, по которой мы сегодня будем с вами заниматься, вы мне подскажите сами, выполнив небольшое упражнение. Вам надо вычеркнуть все повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.

-Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово «привычка»)

- Молодцы!

- Сегодня мы с вами будем разговаривать не просто о привычках, а о том, как они у нас появляются и как влияют на наш организм. О силе привычки!

**Основной этап:**

**-**- Кто скажет, что такое привычка?

**Вывод:** Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически.

**-** А сейчас я хочу, чтоб вы посмотрели **мультфильм притчу «О сорокадневном привыкании».** Ее озвучивает народный артист, мастер слова, театральный педагог Василий Семенович Лановой. Притча поможет вам ответить на вопрос, как привычка у человека появляется?

-Итак, как формируется (возникает) привычка?

 **Вывод:**

-Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Привыкнет.

Давайте проверим. Поиграем в игру.

**1.Игра « Выполни команду»** Дети встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники

группы привыкливыполнять их. В определенный момент, ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять его указание.

**Вывод:** Видите, ребята, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

- Ребята, какие привычки приносят пользу нашему организму. Назовите, одним словом?

- А какие привычки приносят вред нашему здоровью?

-Молодцы!

 -Сейчас я проверю знаете ли вы , какие привычки вредные, а какие полезные?

**2.Игра «Съедобное и не съедобное».**

-А правила такие: Я называю привычку и кидаю мяч. Если вы считаете, что привычка полезная, то вы мяч ловите, если вы считаете, что привычка вредная, то вы мяч отталкиваете от себя. Все поняли правила игры?

**Вопросы для игры:**

1. Принимать вечером душ?

2. Читать лежа?

3.Мыть руки перед едой?

4. Грызть ногти?

5. Нецензурно выражаться?

6. Здороваться?

7. Есть полезные продукты питания?

8. Пить газированные напитки?

9. Курить?

10 . Кушать чипсы?

11. Бегать по утрам?

12.Перебивать старших?

13. Чистить зубы?

14.Есть много конфет?

15.Кушать фрукты?

 - Молодцы, я вижу, что вы хорошо разбираетесь в привычках.

- Ребята, а трудно избавиться от вредной привычки? ( Согласна, очень трудно, в этом сила привычки).

**3 Конкурс: «Кроссворд».**

 Поэтому очень важно выработать в себе полезные привычки. Например, есть полезные продукты питания.

**-** Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия одних из самых полезных продуктов питания.

-Интересно, чья команда за 3 минуты найдет на данных листах как можно больше полезных продуктов?

***Ответы:*** *морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго*

-А как можно назвать одним словом помидор, огурец, тыкву, капусту, свеклу, Картофель, лук? ( Овощи)

- А как можно одним словом назвать апельсин, мандарин,, лимон, яблоко, ананас, манго, банан, гранат? ( Фрукты)

- А как можно назвать одним словом вишню, черешню, клубнику, виноград.

-( Ягоды)

**Вывод:**

-Какие же продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья? **(**Овощи, фрукты, ягоды.)

- Ребята, но ведь есть продукты питания, частое употребление которых вредит нашему здоровью.

- Я вам предлагаю, пройди в небольшую лабораторию, где будем проводить интересные исследования, надевайте халаты и перчатки.

-А вот сегодня вы уже проговаривали, что есть много чипсов это вредная привычка, чипсы вредны для **здоровья**? Может, вы знаете почему?

-Вы верите в это? Проверим?

- Лучше один раз увидеть, чем много раз услышать.

Для **опыта** мы взяли пачку чипсов *«Lay’s»*.

**Опыт 1***«Масло в чипсах»*.

-Попрошу вас положить большой чипс на бумагу и согнуть его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов в пустой стакан и посмотрите бумагу на свет. Что вы видите?

*(бумага покрылась жирными пятнами)*.

-Чем это можно объяснить? *(чипсы жирные, содержат много масла)*.

-Много масла полезно или вредно для организма?

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. Чем больше жира содержит продукт, тем вреднее он для нашего здоровья.

**Опыт 2***«Соль в чипсах»*.

-Ваши раскрошенные чипсы зальём обычной водой, помешаем ложечкой. (Ребята, напомните мне, какие свойства имеет вода? у воды нет запаха, бесцветная, не имеет вкуса.)

-Ребята, давайте попробуем, или еще говорят - *«продегустируем»* воду.

-Что вы ощущаете? Какая вода стала на вкус?

-Какой вывод мы можем сделать?

Вывод: в чипсах много соли

-Как вы думаете, употреблять много соли полезно или вредно для нашего организма?

Вывод: ЧИПСЫ – вредны для нашего организма, так как в них много жира, соли и специй, это может привести к неизлечимым заболеваниям.

**Опыт** 3 краситель в конфетах *«скитлс»*

Мы взяли конфетки скитлс, положили их по кругу в тарелочку, и налили теплой воды. Практически сразу же вода окрасилась разными цветами.

Вывод: яркие красочные конфетки содержат пищевой краситель, который может вызывать аллергию, особенно сильно воздействует на людей, страдающих от астмы.

-Ребята, с исследуемыми продуктами мы разобрались, давайте поговорим о напитках.Я предлагаю вам **опытным** путем узнать их пользу или вред. Приступаем?

**Опыт 4***«Соседство с молоком»*

Этот **опыт поможет проверить**, как взаимодействуют Кока – Кола с молоком.

-Из предварительно подготовленной бутылки следует отлить немного колы, а затем можно заполнить пустующее пространство молоком. Полученный раствор смешать и оставить на пару минут, пусть настоится. (Основной объем колы станет прозрачным и слегка мутноватым, как грязная вода. Какая-то черная грязь будет выстилать дно бутылки. Сверху видны белесые хлопья, выпавшие в осадок. Хлопья могут сбиться в плотные комки, в виде пены или желе.)

Вывод: Если Кока-кола с легкостью расщепляет молоко, то она может разъедать стенки нашего желудка.

А я приглашаю вас к другому столу *(дети встают в стороне от стола)*

 **Опыт 5 «**Соседство с конфетами « ментос»

Поставить бутылку с колой в емкость, добавить к коле *«ментос»*.

Что произошло? (*«Кока-кола»* высоким пенным фонтаном брызнула в разные стороны)

Вывод: Попадая в желудок вместе с Колой, ментос провоцирует интенсивное газообразование, повышающее давление на стенки желудка. Да, с некоторыми продуктами напитки не совместимы и получается реакция, похожая на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв может произойти в вашем желудке!

**Опыт 6**.Поместим в стакан с колой яичную скорлупу. Оставим скорлупу в стакане на некоторое время. Яичная скорлупа очень похожа с составом эмали наших зубов.

Ребята, что произошло со скорлупой? (Скорлупа помутнела и станет хрупкой).

Вывод: Употребление колы в больших количествах может привести к разрушению зубной эмали. Красители в коле очень стойкие, и зубы от них темнеют.

-Ребята, мы молодцы! Мы проделали огромную, трудоемкую, а главное полезную исследовательскую работу.

 - Что мы можем сказать о чипсах, кока-коле, о конфетках скителс?

**Вывод:** Правильно,  **казалось** бы, такие, безобидные на первый взгляд, продукты питания оказывают вредное воздействие на организм человека. Обязательно следите за тем, чтобы употребление этих продуктов не переросло в привычку.

**Заключительная часть**

- Ребята, наше занятие подошло к концу. Скажите, о чем мы с вами сегодня говорили?

- В чем сила привычки? (трудно от нее избавиться)

- Какие привычки мы должны у себя формировать?

- Все ли продукты полезны для нашего здоровья?

- Употребление чипсов, конфет и кока-колы в больших количествах полезно для нашего организма?

- Почему?

- Молодцы!

Я вам желаю, чтобы у вас была привычка – быть **здоровыми**! И привыкнуть употреблять в пищу только полезные продукты **питания**. Хочу вам подарить брошюры о вреде чипсов. Почитайте сами и дайте почитать своим одноклассникам. А вместо картофельных чипсов, я вам советую кушать чипсы яблочные. Сейчас мы вымоем руки и я вас угощу.

- Всем спасибо за занятие.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| П | У | О | Ч |
| У | И | О | У |
| Р | О | Ы | К |
| У | В | О | А |

**Кроссворд**