

«Полезные и вредные привычки»

Беседа с детьми старшей группы.

- учить детей отличать вредные и полезные привычки;
- формировать сознательный отказ от вредных привычек;
- развивать творческие способности, воображение;
- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;
- воспитывать у них отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: зеленые и красные карточки по количеству детей, иллюстрации, картинки.

Организация детей: сидят на ковре полукругом.

Ход беседы.

- Здравствуйте, дети!
 - Я очень рада видеть вас всех такими красивыми, радостными и здоровыми. Надеюсь, у вас отличное настроение. (Психологический настрой).
- Послушайте стихотворение и подумайте, о чём мы будем говорить.

Про девочку, которая сосёт палец.

-Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы — не конфетки.
(Э.Успенский)

- Дети, из этих строк стихотворения вы могли понять, о чем пойдет сейчас речь. О привычках. Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то — поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Что появляется у человека? Правильно, привычка. Сегодня мы с вами поговорим о привычках.
- Что такое привычка? (Примерные ответы детей: Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.)
- Ребята перечислите привычки, которые есть у вас или какие вы знаете? (Примерные ответы детей: приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковыряться в носу, ябедничать).
- Дети, а какие бывают привычки? (Примерные ответы детей: полезные и вредные.)

- Что такое полезная привычка? (Примерные ответы детей: Она приносит пользу.)
- Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? (Примерные ответы детей: мыть руки с мылом, умываться, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, аккуратно складывать свои вещи, убирать игрушки и свое рабочее место.)
- Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность — вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.
- О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит? Да, вы правы! (Примерные ответы детей: соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды.) А еще полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.
- Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Что такое вредная привычка? Поговорим о них. (Примерные ответы детей: Это привычка, которая приносит вред.)
- Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Назовите вредные привычки. (Примерные ответы детей: несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и пр.)
- Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? А почему это плохо? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!
- Сейчас мы поиграем в игру «Полезно — вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка, показываете зелёную карточку, если вредная — красную. (грызть ногти; соблюдать режим дня; долго смотреть телевизор; правильно питаться; говорить неправду; общаться с людьми; чистить зубы; кричать; убирать за собой игрушки; делать зарядку; есть много сладостей; обзывать детей; говорить правду; неряшливо одеваться; пользоваться носовым платком; обманывать; кушать молча; здороваться.)
- Дети, какую же пользу приносят полезные привычки? А вредные привычки? (Примерные ответы детей: полезные — делают человека

собранным, здоровым, аккуратным; вредные — делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д.)

- Послушайте поговорки о привычках: «За худую привычку и умного дураком обзывают», «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра»; «Наилучший наставник во всем – привычка».

- А есть еще не просто вредные, а даже опасные для жизни привычки. Это курение, употребление алкоголя и наркотиков. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь. Наркотики превращают человека в «зомби».

- У всех нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие, полезные привычки. Но с вредными привычками можно и нужно бороться, а сила воли поможет их победить.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

Подведение итога беседы.

- Дети, что мы сегодня делали? В какую игру играли? Какие выводы вы для себя сделали?

- Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Поэтому я хочу закончить нашу беседу такими словами: полезная привычка здоровье сохраняет. А если у нас есть здоровье – то будет все. Берегите его с детства!