

Конспект беседы в подготовительной к школе группе.

«Полезные и вредные привычки»

Подготовила: воспитатель Гаврилова Марина Борисовна

Цель:

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

Оборудование: зеленые и красные карточки у 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.

Эдуард Успенский

- Дети, с этих строк стихотворения вы могли понять, о чем пойдет сейчас речь. Так, это - привычки.

Воспитатель: 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?

Дети: 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?

Дети: приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковыряться в носу, ябедничать.

- Какие бывают привычки?

Дети: полезные и вредные.

- Что такое полезная привычка?

Дети: 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? Что это за привычки?

Дети: чаще мыть руки с мылом, умываться и обливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома.

- А еще, какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

- Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

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 напомним? Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

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.

Дети: это привычка, которая приносит вред.

- Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Назовите вредные привычки.

Дети: это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

- Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

- Конечно плохо. А почему?

- 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, красную карточку, если вредная.

(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 пользу приносят полезные привычки?

Дети: они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они 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.

- Есть еще вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

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 занятия.

- 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»*.

- Давайте нашу беседу закончим такими словами: если у нас есть здоровье – то будет все. Берегите его с детства! У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. На этом наша беседа подошло к концу.

Список использованной литературы:

1. Ким В. В. из опыта работы с трудными подростками; Классный руководитель. 1998. № 4.
2. Легальные и нелегальные наркотики; под редакцией В. А. Ананьева. СПб., 1996.
3. Семейное воспитание: Краткий словарь; Сост. И. В. Гребенников и Л. В. Ковинько. М., 1990.
4. Успенская И. А. Родительское собрание. Подростки и наркотики в современном мире; Классный руководитель. 1998. № 4
5. Щуркова Н. Е. Взгляд со стороны: путь от алкоголизма; Классный руководитель. 2000. № 1.